

TOIMINNALLINEN PÄIHDEVALISTUS YLIVIESKAN
JOKIRANNAN YLÄKOULUN 8.LUOKKALAISILLE

Kreeta Helaakoski

Tiina-Maija Typpö

Oulun seudun
ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Oulaisten yksikkö

Opinnäytetyö

Kevät 2013

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma, mielenterveys- ja päihdetyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijät: Kreeta Helaakoski ja Tiina-Maija Typpö

Opinnäytetyön nimi: Toiminnallinen päihdevalistus Jokirannan yläkoulun 8. luokkalaisille

Työn ohjaajat: Liisa Kiviniemi ja Eija Hautala

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Kevät 2013

Sivumäärä: 45+3

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toiminnallisen päihdevalistuksen järjestäminen kahdeksaluokkalaisille. Toiminnallisen päihdevalistuksen tarkoituksena oli saada nuoret suhtautumaan oikein päihteiden käyttöön ja saada heidät ymmärtämään, kuinka päihteiden käyttö voi vaikuttaa omaan elämään.

Toiminnallinen päihdevalistus toteutettiin Ylivieskan Jokirannan yläkoululla keväällä 2013 ja siihen osallistui kaksi kahdeksaluokkalaisryhmää sekä heidän terveystiedon opettajansa. Toiminnallinen päihdevalistus sisälsi neljä rastia, jotka olivat aiheiltaan alkoholi, tupakka, nuuska ja huumeet. Rastit sisälsivät tietoa ja toiminnallisia tehtäviä.

Arviointimenetelminä käytimme havainnointia, suullista palautetta ja palautelomakkeita, ja lisäksi nuoret saivat kirjoittaa isolle kartongille, mitä he kertoisivat kaverille toiminnallisesta päihdevalistuksesta – mitä heille jäi mieleen. Lisäksi saimme palautetta terveystiedon opettajalta.

Toiminnallinen päihdevalistus koettiin tarpeelliseksi; tämä tuli esille oppilaiden palautteista, terveystiedon opettajalta ja Ylivieskan nuorisotoimesta. Koimme myös itse toiminnallisen päihdevalistuksen hyödylliseksi ja olemme tyytyväisiä projektiimme.

Avainsanat: kahdeksaluokkalaiset, päihteet, päihdevalistus, projekti, nuoret

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences, Unit of Oulainen

Degree Program in Nursing and Health Care, Option of Mental Health

Authors: Kreetta Helaakoski ja Tiina-Maija Typpö

Title of Thesis: Functional intoxicant education Ylivieska Jokiranta Secondary School eight graders

Supervisors: Liisa Kiviniemi ja Eija Hautala

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2013

Number of pages: 45+3

Purpose of the thesis was a functional intoxicant education for eighth graders. Functional intoxicant education was designed to make young people respond appropriately to substance use and to get them understand how intoxicants can affect your personal life.

Functional intoxicant education was carried out in Ylivieska Jokiranta Secondary School in the spring of 2013 and it was attended by two groups of eight graders and also their health education teacher. Functional intoxicant education included four subjects: alcohol, tobacco, snuff and drugs. Subjects were handled on four spots that included information and functional tasks.

As evaluative tools we used observation, verbal feedback, feedback forms, and in addition to those youngsters could write on a large card stock what they would tell a friend of the functional intoxicant education - what was left on mind. In addition we received feedback from the health education teacher.

Functional intoxicant education was considered necessary - this came up in the student's feedback, from the health education teacher and from Ylivieska's youth service worker. We found that functional intoxicant education is useful and we are satisfied in our project.

Tags: eight graders, intoxicants, intoxicant education, project, youngsters

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	2
ABSTRACT	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ	8
2.1 Päihteiden käytön ehkäisy	8
2.3 Eettiset periaatteet.....	9
2.4 Ehkäisevän päihdetyön laatu.....	10
3 NUORTEN ALKOHOLIN KÄYTTÖ	12
3.1 Alkoholin käytön haittavaikutukset	13
4 NUORTEN TUPAKOINTI.....	14
4.1 Haittavaikutukset	14
4.2 Nikotiiniriippuvuuden ennaltaehkäisyn merkitys	14
4.3 Kuinka eroon tupakasta?.....	15
5 NUORTEN NUUSKAN KÄYTTÖ	16
5.1 Nuuskan haittavaikutukset	16
5.2 Riippuvuus ja käytön lopettaminen	17
6 NUORTEN HUUMEIDEN KÄYTTÖ	18
6.1 Kannabis ja amfetamiini	18
6.2 Muita yleisiä huumeita.....	18
6.3 Riippuvuus.....	19
7 PROJEKTIN TARVE YLÄKOULUN 8. LUOKKALAISILLE	20
7.1 Kohderyhmä.....	20

7.1.1 Nuorten päihdekokeilut	21
7.1.2 Murrosikä	21
7.1.3 Poikien kehittyminen murrosiässä	21
7.1.4 Tyttöjen kehittyminen murrosiässä	22
7.2 Nuoren psyykkinen ja fyysinen kehitys	22
7.3 Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot	23
8 PROJEKTIN TARKOITUS, TAVOITTEET JA MITTARIT	24
9 TULOKSET JA TUOTOKSET	26
9.1 Materiaalin keräys toiminnalliseen päihdevalistukseen	26
10 PROJEKTIN TOTEUTUS	27
10.1 Valmistelu	27
10.1.2 Toiminnallinen päihdevalistus	28
11 YLEISTÄ PROJEKTISTAMME	29
12 TOIMINNALLISEN PÄIHDEVALISTUKSEN TOTEUTUMINEN	31
12.1 Huume- rasti	31
12.2 Nuuska- rasti	32
12.3 Alkoholi- rasti	32
12.4 Tupakka -rasti	33
13 TOIMINNALLISEN PÄIHDEVALISTUKSEN ARVIOINTI	35
13.1 Palautteet	35
14 ARVIOINTI	37
POHDINTA	38
LÄHTEET	39
LIITTEET	45

1 JOHDANTO

Päihteiden käyttö on muuttunut sallivammaksi nuorten keskuudessa viime vuosien aikana. Nuorten päihteiden käyttöön liittyy usein mielihyvän etsiminen, uteliaisuus ja aikuisten käyttäytymismallien kokeilu. Päihdeongelmat ovat yksi yleisimpiä nuorten mielenterveysongelmia, ahdistuneisuus-, mieliala- ja käytöshäiriöiden ohella. Usein nuori ”hakee apua” päihteiden käytöllä. Huumeiden käyttö nuorten keskuudessa on kasvanut kahdessakymmenessä vuodessa nopeasti, myös tupakointi on lisääntynyt etenkin 13- 15 -vuotiaiden tyttöjen keskuudessa – tämä on myös osariski huumeekokeilulle. Nuuskan käyttö on lisääntynyt etenkin urheilijoiden keskuudessa. Yhteiskunta suhtautuu vapaammin alkoholiin, mikä on osaltaan lisännyt myös nuorten alkoholin käyttöä ja laskenut sen aloitusikää. Juomistyyli on usein humalahakuista. (TherapiaFennica.) Kansallisten juhlapäivien lisäksi humalahakuisesti juodaan myös koulun päättäjäpäivinä (Seppä ym., 2010, 109). Lisäksi viikonloppuisin nuoret kokoontuvat yhteen humalahakuisen juomisen merkeissä. Alkoholin käyttö on silloin usein sosiaalista käyttöä. Kynnys muiden päihteiden, kuin alkoholin, kokeiluun madaltuu humalahakuisella juomisella. (Seppä ym., 2010, 108.) Vuonna 2011 tehdyn terveystapatutkimuksen perusteella humalahakuinen juominen 16-vuotiailla oli selvästi yleisempää kuin siitä nuoremmilla. Tästä vanhemmilla humalahakuinen juominen oli erityisesti pojilla yleisempää.

Päihdevalistukset voivat kaventaa terveyseroja. Myös nuorten terveyserojen kaventaminen on kansallinen tavoite. Kaventamalla terveys- ja hyvinvointieroja voidaan vähentää ennenaikaisia kuolemia ja sairastavuutta, parantaa työ- ja toimintakykyä sekä vähentää sosiaali- ja terveyspalvelujen tarvetta. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013.) Tämä myös vähentää taloudellisia kustannuksia esimerkiksi kuntien puolesta.

Valitsimme opinnäytetyön aiheeksemme toiminnallisen päihdevalistuksen yläkouluikäisille, kahdeksasluokkalaisille, koska päihteiden käyttö on yleistynyt

kyseisessä ikäryhmässä. Lisäksi koemme aiheen ajankohtaisena ja tärkeänä osana nuorten tukemisessa itsenäistymiseen sekä oikeiden valintojen tekemiseen.

Toiminnallisen päihdevalistuksen tarkoituksena on antaa nuorille tietoa päihteiden käytöstä, mahdollisesti niiden tuomista ongelmista, haitoista ja riskeistä esimerkiksi mielenterveydellisistä ongelmista sekä terveysriskeistä. Tarkoitus on saada nuori ymmärtämään kuinka päihteiden käyttö voi vaikuttaa omaan elämään ja tulevaisuuteen. Tavoitteenamme toiminnalliselle päihdevalistukselle on saada nuoret suhtautumaan oikein päihteiden käyttöön, mikä auttaa heitä tekemään oikeita valintoja tämänhetkisessä tilanteessa sekä tulevaisuudessa. Ominä oppimistavoitteinamme on saada tietoa eri päihteistä ja niiden käytöstä nuorilla. Opimme myös suunnittelemaan nuorille mieleisen ja herättelevän toiminnallisen päihdevalistuksen. Opinnäytetyötä tehdessä myös yhteistyötaitomme kehittyvät.

2 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

Ehkäisevällä päihdetyöllä edistetään päihteettömiä elintapoja ja vähennetään sekä ehkäistään päihdehaittoja. Ehkäisevä päihdetyö myös pyrkii ymmärtämään ja hallitsemaan päihdeilmiöitä. Päihteiden lisäksi myös toiminnalliset riippuvuudet, kuten peliriippuvuus, kuuluvat ehkäisevään päihdetyöhön. Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit ovat työvälineenä oman työn mallintamiseen. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2012.) Tavoitteena on vähentää päihteiden kysyntää, tarjontaa, saatavuutta ja päihdehaittoja (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2012).

Päihteitä koskeviin tietoihin, oikeuksiin ja asenteisiin vaikutetaan ehkäisevällä päihdetyöllä. Sillä myös vaikutetaan päihdehaitoilta suojaaviin tekijöihin ja riskitekijöihin, päihteiden käyttötapoihin, haittoihin, tarjontaan ja saatavuuteen. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2012.)

2.1 Päihteiden käytön ehkäisy

Ehkäisevään päihdetyöhön kuuluu yleinen ehkäisy ja riskiehkäisy. Kokoväestöön kohdistuvat yleiset ehkäisystrategiat, kun taas riskiehkäisy kohdistuu yksilöihin tai ryhmiin, mikäli on tunnistettu jokin niitä koskeva riski. Yleisen ehkäisyn kohderyhmää ei ole rajattu päihteiden käytön perusteella. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2012.)

Yleinen ehkäisy voi kohdistua myös väestön osiin, kuten koululaisiin, teini-ikäisiin ja työikäisiin. Myös toiminta, jonka kohderyhmä on rajattu paikallisesti, on yleistä ehkäisyä. Tavoitteena on ehkäistä alkoholin, tupakan ja huumausaineiden käytön aloittaminen tai lykätä käytön aloittamista. Päihdetiedotus ja kasvatusohjelmat ovat

yhtenä esimerkkinä keinoina tavoitteeseen pääsyyn. Yleisellä ehkäisyllä tavoitetaan myös riskiryhmät ja ongelmakäyttäjät. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2012.)

Riskiryhmiä erotetaan psykososiaalisten, biologisten ja elinympäristöön liittyvien riskitekijöiden perusteella. Esimerkiksi koulutuksesta syrjäytyneet nuoret, ongelmakäyttäjien lapset, päihdeongelmaisissa ja syrjäytyneissä yhteisöissä kasvavat lapset ja nuoret ovat riskiryhmiä. Päihteiden käyttöä ongelmakäyttöä ennustava häiriö, oire tai käyttäytyminen voi olla riski. Myös päihteiden käyttö voi suoraan aiheuttaa sen. Riskiehkäisy voi kohdistua yhdessä tai erikseen käyttöön, riskeihin, saatavuuteen ja haittoihin. Riskiehkäisyn menetelmät ovat niin sanotusti yksilöllisiä, ne suunnitellaan aina kyseisellä yksilöllä tai ryhmälle sopiviksi. Tavoitteena on päihteiden käytön aloittamisen ehkäiseminen tai aloittamisen myöhentäminen. Selviytymisen tukeminen korostuu keinoissa ja menetelmissä. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2012.)

Kunnat ovat velvoitettu ehkäisevään päihdetyöhön päihdehuolto- ja raittiustyölain mukaan. Sitä voidaan tehdä kouluissa, nuoriso- ja vapaa-aikatoiminnassa sekä osana kunnan sosiaali- ja terveystalveluja. Eri järjestöillä on myös keskeinen rooli ehkäisevässä päihdetyössä. Valtakunnallisesti Terveiden ja hyvinvoinnin laitos vastaa ehkäisevän päihdetyön koordinoinnista ja ohjauksesta. (Sosiaali- ja terveystministeriö, 2012.) Ehkäisevän päihdetyön työvälineitä ja aineistoja löytyy Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen internet -sivuilla kattavasti.

2.3 Eettiset periaatteet

Ehkäisevän päihdetyön eettisiä periaatteita ovat yhdenvertaisuus, sosiaalinen oikeudenmukaisuus, solidaarisuus, osallisuus, osallisten ammattieettiset periaatteet, yhteiskunnallinen vaikuttaminen, älyllinen rehellisyys ja vapaus. Näiden periaatteiden

avulla kaikkien oikeus terveyteen ja turvallisuuteen toteutuu parhaiten. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2012.)

Yhteiskuntapalveluissa kuuluu yhdenvertainen kohtelu päihteiden haitoista kärsiville. Heidän oikeuksiensa toteutumiseen ei päihdeongelman tule vaikuttaa. Myös tärkeää on ihmisarvon kunnioittaminen ja itsemääräämisoikeuden muistaminen. Sekä päihteiden käyttäjää että hänen läheisiään on kuultava. Päihdetyötä tekevien tulee ilmaista asiantuntija näkemyksensä päihdehaittojen lievittämisen näkökulmasta. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2012.)

2.4 Ehkäisevän päihdetyön laatu

Ehkäisevälle päihdetyölle on asetettu laatukriteerejä, jotka soveltuvat kaikille päihdealan toimijoille. Kriteerit ehkäisevälle päihdetyölle on laatinut Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakesin asettama laaja asiantuntijatyöryhmä vuonna 2006. Aineiston päivitys on tehty vuonna 2011. Ehkäisevän päihdetyön laatua voi arvioida seuraavilla kysymyksillä:

- Mistä voi päätellä, milloin tekee laadukasta ehkäisevää päihdetyötä?
- Onko työni hyödyllistä ja tuottaako se tulosta?
- Tukeeko oma tekemiseni laajempaa kokonaisuutta ja yhteisiä tavoitteita?
- Mistä tiedän olenko oikealla tiellä? (THL, 2013.)

Ehkäisevän päihdetyön laatua kuvailee laatutähti, joka muodostuu kahdesta yhdistetystä kolmiosta. Toinen kolmio muodostuu kolmesta sisältötekijästä sekä toinen kolmesta toteutustekijästä. Sisältötekijöihin kuuluu tietoperusta, arvot ja etiikka sekä tavoitteellinen yhteistyö. Toteutustekijöihin kuuluu tavoite, resurssit sekä toteutusprosessit. Kolmioiden yhdistyessä syntyy laatutähti. Laatutähden keskelle kuuluu seuranta ja arviointi, koska ne koskettavat kaikkia osa-alueita. Tähtikuviolla

havainnollistetaan tasapainoisen onnistumisen ajatus, sillä jokainen osatekijä on välttämätön laadun varmistumiseksi. (THL, 2013.)

Ehkäisevä päihdetyön laatutähden tietoperustaan kuuluu ajanmukaisia tietoja muun muassa ehkäisevä päihdetyön sisällöstä, normeista, rakenteesta jne. Arvot ja etiikka kohta korostaa ihmis- ja perusoikeuksia, kuten oikeutta saada ja välittää tietoa, ilmaisuvapaus jne. Ehkäisevän päihdetyön eettisiin periaatteisiin kuuluu muun muassa sosiaalinen oikeudenmukaisuus ja yhdenvertaisuus. Tavoitteellinen yhteistyö koostuu verkostoitumisesta sekä toimijoiden tavoitteiden yhdensuuntaisuudesta. Tavoitteen tulisi olla realistinen ja se tulisi ilmaista konkreettisesti. Resurssiin kuuluu tehtävään varatun ajan lisäksi käytettävissä oleva rahoitus, välineet, työpanos sekä osaaminen. Toimintaprosessiin kuuluu kaikki työn osat ja vaiheet, sekä toimijoiden työnjaon, tiedon kulun ja työn johtaminen. Toimintaprosessin toteutuminen sovitulla tavalla varmistaa työn tarkoituksenmukaisen vaikutuksen. (THL, 2013.)

Opetusministeriö on tukenut ehkäisevän päihdetyön kehitystä 2000- luvun ajan. Tavoitteena on ollut käytännön työn tukeminen, nuorten parissa työskentelevien osaamisen tukeminen sekä toiminnan kehittäminen. Preventiimi on nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus, mikä on toiminut vuodesta 2003 lähtien. Preventiimi toimii opetusministeriön tuella kehittämisyksikkönä. Preventiimin yhtenä tehtävänä on ollut selvittää ne asiat, jotka tekevät nuorille suunnatusta ennaltaehkäisevästä päihdetyöstä erityisen. Nuorisoalan päihdetyössä vallitsee humaani ja yksilöä arvostava ihmiskäsitys. (Pylkkänen ym., 2009.)

3 NUORTEN ALKOHOLIN KÄYTTÖ

Nuorten asenne alkoholinkäyttöön on muuttunut myönteisemmäksi. Yhä useampi nuori mieltää alkoholin käytön tavanomaiseen elämänmenoon. Nuoren liiallisella alkoholin käytöllä on todettu olevan yhteyksiä muun muassa oppimisvaikeuksiin ja heikentyneeseen päätöksentekykkyyn aikuisiällä. Alkoholinkäytön varhainen aloitus lisää aikuisiällä alkoholin ongelmakäyttöä ja riippuvuusongelmia. (Suomen ASH, 2011.)

Yleinen juomiskulttuuri vaikuttaa alkoholikäyttämiseen, kuten sitkeänä säilynyt suomalainen humalahakuinen juomatapa vaikuttaa yksilöiden alkoholin käyttöön. Alkoholin kulutuksen ja haittojen vähentämiseksi on tehty toimintalinjoja, joiden tavoitteena on vaikuttaa koko väestön alkoholin kulutukseen ja juomatapoihin, kuten säätelemällä mainontaa ja saatavuutta sekä verotusta. Vähentämisen toimintatapoja on tehty myös tiettyihin väestöryhmiin, kuten nuorille ja riskikäyttäjille sekä tiettyihin tilanteisiin kuten tieliikenne ja häiriöt julkisilla paikoilla. (Suomen ASH, 2011.)

Alkoholin käytön suurkulutukseen olisi hyvä puuttua ajoissa, koska silloin saadaan suurempi hyöty alkoholin käytöstä aiheutuvien sairauksien ennaltaehkäisyssä. Alkoholihaittoja koskevan tiedotuksen, alkoholikasvatuksen ja asennevaikuttamisen lisäksi tarvitaan muitakin toimintalinjoja, kuten ikärajojen ja promillerajojen noudattamista. (Suomen ASH, 2011.)

Nuorten päihteiden käyttö on lisääntynyt ja muuttunut sallivammaksi. Myös nuorten päihteiden käytön aloitusiät ovat laskeneet. Tähän on luultavasti vaikuttanut osakseen media ja nuorten omat kaveripiirit. Päihteiden käytöllä voi olla vakaviakin seurauksia, etenkin nuorilla, jolloin elimistö on vielä kehittymässä. Nuorten päihteiden käyttö koskettaa nuorten lisäksi myös heidän lähimmäisiään ja koko yhteiskuntaa.

3.1 Alkoholin käytön haittavaikutukset

Tilastojen mukaan vuonna 2007 alkoholinkäytön seurauksena kuoli yhteensä 3097 henkeä eli 600 enemmän kuin vuonna 2003. Kuluttajat käyttivät alkoholiostoihin yhteensä 4,3 miljardia euroa vuonna 2009, mikä oli 2,5 % enemmän kuin edellisellä vuonna. (Suomen ASH, 2011.)

Alkoholin käytön kulutus lisää alkoholisairauksien riskiä. Alkoholin käytön riskejä on kymmeniä, muun muassa suun ja ruokatorven syövät, vatsasyöpä, maksa- ja suolistosyövät, rintasyöpä, korkea verenpaine, rytmihäiriöt, epilepsia, masennus, murtuma- alttius tapaturmien yhteydessä. Alkoholinkäyttö raskausaikana vaarantaa sikiön kasvun ja kehityksen. Riski sairauksiin kasvaa alkoholin kulutuksen kasvaessa. 25 grammaa puhdasta alkoholia eli noin kaksi annosta alkoholia päivässä lisäävät alkoholisairauksien riskiä. (Suomen ASH, 2011.)

Vuoden 2011 sosiaali- ja terveysministeriön laatimassa nuorten terveystapatutkimuksessa on todettu myös myönteisiä lukuja nuorten alkoholin käytön suhteen. Esimerkiksi 14-18 -vuotiaiden poikien humalahakuinen juominen on vähentynyt vuodesta 2009 vuoteen 2011 neljälle prosentilla. Myös tyttöjen kohdalla havaittiin samanlainen laskusuunta. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2011.) Mielestämme päihdevalistus on nuorille tärkeää, vaikkakin humalahakuinen juominen on joidenkin tutkimusten mukaan kääntynyt laskusuuntaan.

4 NUORTEN TUPAKOINTI

Jo pitkään on ollut tupakoivien nuorten määrä laskusuunnassa. Nuorista suurin osa ei tupakoi. Kuitenkin koukkuun jääminen tapahtuu nuorena ja harva kokeileekin tupakkaa ensimmäistä kertaa aikuisiällä. Useimmat nuoret, jotka tupakoivat, haluaisivat oikeastaan lopettaa tupakoinnin. Tämä ei kuitenkaan ole helppoa, koska heille on ehtinyt kehittyä riippuvuus. (MLL.) Usein nuoren tupakointi voi alkaa kaveripiiristä, pelätään, että jäädään yksin, jos ei ole samanlainen kuin muut.

4.1 Haittavaikutukset

Tupakointi heikentää terveyttä. Se muun muassa vaurioittaa raajojen ja aivojen valtimoita, kuten myös sydämen verisuonia. Kunnon heikkeneminen, ihon vanheneminen nopeampaa, hengityksen vaikeutuminen ja haiseminen sekä suun sairaudet ovat myös yleisiä tupakan aiheuttamia haittoja ja vaaroja. Myös olemassa oleva aknekin voi pahentua. Usein nuoret luulevat, etteivät haitat näy kuin vasta aikuisiällä, mutta tämä ei ole totta. Laki kieltää tupakkatuotteiden luovuttamisen ja myymisen alle 18-vuotiaille. Lain tarkoituksena on nimenomaan suojella lapsia ja nuoria tupakan aiheuttamilta haitoilta ja vaaroilta. (MLL.)

4.2 Nikotiiniriippuvuuden ennaltaehkäisyn merkitys

Riippuvuuden hoitoon, oli se sitten alkoholi tai tupakka, tarvitaan aina moniammatillista osaamista, tiivistä seurantaa, sekä usein myös lääkitystä. Riippuvuuden hoito on vaativa tapahtumaketju, joka kuluttaa paljon terveydenhuollon määrärahoja. Suomessa tupakoinnin aiheuttavat menot maksavat vuodessa noin 85- 100 miljoonaa euroa.

Riippuvuuden hoito kannattaa, koska sillä pystytään ennaltaehkäisemään vaikeampihoitoisia sairauksia. Riippuvuuden ennaltaehkäisy on siis yhteiskunnallisesti hyvin tärkeää. (Terve.fi, 2006.)

4.3 Kuinka eroon tupakasta?

Riippuvuus syntyy helposti tupakkaan ja sen sisältämään nikotiiniin. Tupakoinnin lopettaminen voi olla vaikeaakin, mutta lopettaminen kannattaa aina. Tupakoinnin lopettamisella maku- ja hajuaisi paranee muutamassa päivässä, yskä vähenee ja keuhkojen toiminta yleensäkin paranee jo muutaman kuukauden aikana. Riski sairastua vakavasti myös vähenee. Tupakoinnin lopettamiseen on saatavilla runsaasti tukea ja neuvoja. Vieroitusoireet kuuluvat usein tupakoinnin lopettamiseen, koska nikotiinin määrä vähenee elimistössä. Tähän on saatavilla nikotiinikorvaushoitoa esimerkiksi purkan tai laastarin muodossa. Nuoren tulee näiden käytöstä keskustella ensin lääkärin tai terveydenhoitajan kanssa, koska tuotteet ovat ensisijaisesti tarkoitettu yli 18-vuotiaille. Lopettamista helpottaa myös läheisten ja ystävien tuki. (MLL.)

5 NUORTEN NUUSKAN KÄYTTÖ

Usein nuoret pitävät nuuskaa haitattomampana kuin tupakkaa, koska siitä ei tule savua, eli häkää, keuhkoihin. Kuitenkin nuuska sisältää esimerkiksi jopa 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakka. (Tukiverkko, 2012.) Kosteasta raakatupakasta, johon sekoitetaan muut seosaineet vesiliuoksena, valmistetaan nuuska. Jopa 2500 kemiallista yhdistettä on löydetty nuuskasta. Suurin osa näistä kemiallisista yhdisteistä on tunnettuja karsinogeneeneja eli syöpää aiheuttavia aineita. Nuuska sisältää myös huomattavan määrän raskasmetalleja, kuten esimerkiksi kadmiumia ja lyijyä. Nuuskaa käytetään suun limakalvojen kautta, sen sisältämät aineet imeytyvät suun limakalvon läpi verenkiertoon. (Syöpäjärjestöt.) Vuoden 2011 sosiaali- ja terveysministeriön laatimassa nuorten terveystapatutkimuksessa on todettu nuuskan käytön lisääntymistä, myös nuuskan käytön kokeilut ovat tutkimuksen mukaan lisääntyneet. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2009.)

5.1 Nuuskan haittavaikutukset

Nuuska vaikuttaa haitallisesti nielun, kurkun ja suun alueella. Se myös ärsyttää limakalvoa. Suun limakalvolla alkaa näkyä muutoksia, missä nuuskaa pidetään. Se aiheuttaa muun muassa ientulehduksia ja -haavaumia, pahanhajuista hengitystä ja altistaa suu- ja kurkunpäänsyövälle. Nuuska aiheuttaa pitkäaikaisella käytöllä myös kosmeettisia haittoja, kuten hampaiden kulumista ja kellastumista sekä ienten vetäytymistä. Erityisesti nuorella iällä nuuskan käyttö lisää nielun, nenän ja suuontelon syöpää. Jopa puolella nuuskan käyttäjistä on havaittu syövän esiastetta Yhdysvalloissa tehdyissä tutkimuksissa. Limakalvoille näitä alkaa ilmaantua jo muutaman vuoden käytön jälkeen. Syöpäkasvaimiksi muuttuu vuosien kuluessa noin 5-10 prosenttia näistä. (Tukiverkko, 2012.)

Nuuskan nikotiini aiheuttaa jalkojen ja käsien verisuonten supistumista, sydämen lyöntitiheyksien kasvamista ja verisuonten kalkkeutumista vähitellen - tämä lisää myös sepelvaltimotautikohtauksen vaaraa. Myös hormonitasapaino ja hermoston toiminta häiriintyy, jolloin unettomuutta, päänsärkyä ja hikoilua ilmenee. Fyysinen suoristuskyky heikkenee, koska nikotiini vähentää sydämen lyöntikapasiteettia, tällöin hapen ja ravintoaineiden pääsy soluihin ja kudoksiin heikkenee. (Tukiverkko, 2012.) Nuuskan haittoja nuori ei välttämättä tiedosta, koska usein haitat eivät näy heti. Tällöin nuori ei välttämättä osaa tiedostaa ja ajatella haittojen tulemistä tulevaisuudessa - tulevaisuus voi vaikuttaa vielä tällöin kaukaiselta.

5.2 Riippuvuus ja käytön lopettaminen

Nuuska aiheuttaa samanlaista riippuvuutta kuin tupakointi. Käytön lopettaminen on vaikeaa nikotiiniriippuvuuden vuoksi, koska vieroitusoireet ovat yleisiä. Nuuskan käytön lopettaminen on vaikeaa, koska nuuskan sisältämällä nikotiinilla on myös psykologisia vaikutuksia, se nimittäin muun muassa rentouttaa, piristää ja luo hyvänolontunteen. Vieroitusta nikotiiniriippuvuuteen on tarjolla eri menetelmin. Terveyskeskukset on velvoitettu tarjoamaan alueillaan nikotiiniriippuvuuteen hoitopalveluja. Esimerkiksi nikotiinikorvaushoitoa ja muuta lääkehoitoa on tarjolla. (Tukiverkko, 2012.)

6 NUORTEN HUUMEIDEN KÄYTTÖ

Yleisimmät huumausaineet ovat mm. kannabis, ekstaasi, amfetamiini, gamma, heroini, LSD ja kokaiini. Erittäin vaarallisiksi huumeiksi näistä on luokiteltu kaikki muut kuin kannabis. (Savon nuorisotiedotushanke PoInt.) Vaaratonta huumetta ei kuitenkaan ole.

6.1 Kannabis ja amfetamiini

Kannabis on luokiteltu huumausaineeksi ja amfetamiini erittäin vaaralliseksi huumausaineeksi. Kannabistuotteita ovat hasis, marihuana ja kannabisöljy. Kannabistuotteita poltetaan tai otetaan suun kautta. Tuotteilla on sekä piristäviä että lamauttavia vaikutuksia. Käyttö voi aiheuttaa aistiharhoja, sekavuutta, ahdistusta sekä muita psyykkisen tilan muutoksia. Amfetamiini on keskushermostoa kiihdyttävä huumausaine, jota käytetään tabletteina suun kautta, nuuskaamalla tai suonensisäisesti. Euforia, ylienergisyyden sekä seksuaalisen halun lisääntyminen ovat amfetamiinin koukuttavat tekijät. Huumausaine aiheuttaa myös unettomuutta, sekavuutta, vainoharhaisuutta sekä masennusta. (Savon nuorisotiedotushanke PoInt.)

6.2 Muita yleisiä huumeita

Muita yleisesti käytettyjä huumeita ovat ekstaasi, gamma, heroini, LSD ja kokaiini. Ekstaasi on amfetamiinin johdos, joka aiheuttaa aistiharhoja. Gamma eli GHB on nestemäistä ainetta, joka lamaa keskushermostoa. Heroini on morfiinin johdos, jota käytetään suonensisäisesti, nuuskaamalla, polttamalla tai tabletteina suun kautta. LSD on tunnettu huumausaine aistiharhoja aiheuttavalla ominaisuudellaan. Kokaiini on

jauhemaista ainetta, jota käytetään nuuskaamalla, suun kautta, suonensisäisesti tai polttamalla. (Savon nuorisotiedotushanke Po1nt.)

6.3 Riippuvuus

Suurin osa huumausaineita kokeilevista nuorista ovat tavallista koulunuorisoa, jotka haluavat kokeilla huumeita kavereidensa seurassa. Suurin osa nuorten huumeiden käytöstä jää kokeiluksi, mutta joillekin siitä voi kehittyä vakava riippuvuus. Tämän vuoksi aikuisten olisi erityisen tärkeää puuttua nuoren huumeiden käyttöön heti, jos tällaisesta on epäilyä. (Irti huumeista ry.)

Huumeiden käytön kokeilu saattaa johtaa vakavaan riippuvuuteen, jota kutsutaan riippuvuussairaudeksi. Tällöin ihmiselle on tullut riippuvuutta aiheuttavasta tekijästä tärkein asia. Riippuvuus alkaa viedä tilaa muilta tärkeiltä asioilta ja ihmisiltä, lopulta syrjäyttäen ne. Riippuvuutta aiheuttavasta tekijästä on tullut pakonomaista johtaen elämänhallinnan katoamiseen. Tällaisia asioita riippuvuussairaus ihmiselle aiheuttaa, mutta myös tästä sairaudesta on mahdollista hoitaa, ja useimmat selviävät päihteettömään elämään. (Irti huumeista ry.)

7 PROJEKTIN TARVE YLÄKOULUN 8. LUOKKALAISILLE

Näemme projektin tarpeelliseksi, koska nuorten päihteiden käyttö on muuttunut sallivammaksi viime vuosien aikana. Alkoholin käytön aloitusikä on laskenut viime vuosien aikana. Pidämme ennaltaehkäisyä erityisen tärkeänä nuorten kohdalla, koska päihdeongelmat ovat nuorten kohdalla hyvin yleisiä.

7.1 Kohderyhmä

Kohderyhmäksi valitsimme yläkoulun kahdeksasluokkalaiset, koska he ovat siinä vaiheessa kehitystään, että etsivät identiteettiään ja minä kuvaansa sekä itsenäistymiseen ei ole pitkä matka. Lisäksi uskomme, että aihe ei ole heille arka eikä liian pelottava. Kohderyhmämme valintaan vaikutti myös se, että lähes kaikilla kahdeksasluokkalaisilla on murrosikä yleensä alkanut ja on tavallaan voimakkaammillaan. Siinä iässä aletaan myös etsiä rajoja. Kahdeksasluokkalaiset ovat juuri sopivassa iässä kuulemaan päihteisiin liittyvistä asioista. Lisäksi heidän iässään aktiivinen päihdekokeilu lisääntyy.

Päätimme järjestää yläkoulun kahdeksasluokkalaisille toiminnallisen päihdevalistuksen, jonka toivomme muuttavan heidän käsityksiään päihteistä. Tahdoimme toiminnallisuutta päihdevalistukseen, koska kohderyhmämme on siitä iässä, että he oppivat ja ymmärtävät paremmin toiminnan kautta. Lisäksi mielenkiinto aiheeseen pysyy paremmin yllä.

7.1.1 Nuorten päihdekokeilut

Päihdekäyttö aloitetaan usein 12- 15 -vuotiaana tupakkakokeiluilla. 16-vuotiaista nuorista ainakin 60 % on kokeillut tupakkaa ainakin kerran. Suurin osa tupakoivista nuorista käyttää säännöllisesti alkoholia. Yleistä on myös humalahakuinen juominen. Huumeita on kokeillut 5 % yläkouluikäisistä, imppaamista 9 % sekä alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttöä 8 % vuonna 2009 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan. (Seppä ym., 2010, 108- 109.)

7.1.2 Murrosikä

Murrosikään eli puberteettiin kuuluu kasvaminen aikuisuuteen. Murrosikä alkaa yleensä ennen 12-vuoden ikää ja kestää noin 2-5 vuotta. Kehittyminen on yksilöllistä. (Juniorinetti.) Lapsi muuttuu vähitellen aikuiseksi sosiaalisen, biologisen ja tunne-elämän sekä järjen kehityksen myötä. Nuori on saavuttanut myös pysyvämmät aikuisen valmiudet noin 20 ikävuoteen mennessä. Nuoruuden kehitystehtäviin kuuluu muun muassa irtautuminen vanhemmista ja liittyminen ikätovereihin, oman muuttuvan olemuksen ja vartalon hyväksyminen, vuorovaikutustaitojen harjaantuminen ja tunteiden ymmärtäminen, sosiaalisesti vastuullisen käytöksen omaksuminen sekä maailmankatsomuksen kehittäminen ja valmistautuminen perhe- ja työelämään. Muutoksen aikana nuori muodostaa vähitellen aikuisen, itsenäisen identiteetin. Nuori tarvitsee aikuisen ohjausta ja tukea kehitystehtävissään. (Väestöliitto, 2013.) Jokainen käy kehitystehtäviään läpi yksilölliseen tahtiin. Yleensä pojat kehittyvät kuitenkin myöhemmin.

7.1.3 Poikien kehittyminen murrosiässä

Pojilla murrosikä alkaa keskimäärin 12-vuotiaana. Tämä alkaa näkyä vartalon muutoksilla kuten kivesten kasvulla. Pojat voivat olla eri kohdassa kehitystään kuin

ikäoverinsa 13- 14-vuotiaana. Fyysinen kehitys kestää noin kolme ja puoli vuotta. Psyykkinen kehitys kestää noin puolet enemmän. Lapsenomainen käytös ja taantuminen on usein mielen yritys sopeutua epätasapainoon. Lapsuuden tutuista malleista haetaan usein apua sekavaan tilanteeseen. Pojat voivat oireilla tyttöjä näkyvämmiin, koska fyysinen kasvu tapahtuu lyhyemmässä ajassa. Lapsenomainen käytös on usein merkki epävarmuudesta ja pelokkuudesta. Tällainen käytös kuuluu nuoruuden kehitykseen ja menee ohi aikanaan. (MLL.)

7.1.4 Tyttöjen kehittyminen murrosiässä

Tytöillä murrosikä alkaa aiemmin kuin pojilla, keskimääräisesti 10-vuotiaana, kun rintarauhanen alkaa kehittyä. Alkamisajankohdassa on kuitenkin suuria yksilöllisiä eroja. Tyttöjen on helpompi sopeutua kehonsa muutoksiin, koska muutokset ilmaantuvat tasaisemmin ja pidemmällä aikavälillä kuin pojilla. Tästä johtuen tytöille ei yleensä tule niin suurta epätasapainoa mielen ja kehon välille. Tytöillä fyysinen kehitys kestää noin neljä vuotta ja psyykkinen kehitys paljon kauemmin. Kehitysvaiheeseen kuuluu usein myös käyttäytymisen muutoksia kuten uhoilua ja rivoa kielenkäyttöä. Tämä on normaalia ja on ohimenevää. (MLL.)

7.2 Nuoren psyykkinen ja fyysinen kehitys

Psyykkinen ja fyysinen kehitys kulkevat lähes käsi kädessä nuorilla. Aivot kehittyvät merkittävästi aina noin 25-ikävuoteen saakka ja tietyt aivojen alueet kasvavat, etenkin alueet, joita tarvitaan suunnitelmallisuuteen ja pitkäjänteisyyteen. Myös aikuinen harkintakyky kehittyy vähitellen. Arvomaailmaan pohtiminen ja maailmankatsomuksellisiin asioihin tutustuminen kuuluu nuoruusikään. Usein nuori voi olla ehdoton siitä, minkä hän kokee oikeaksi ja omaksi. Maailmankatsomusta mietitään yleensä rippikoulussa. Mutta myös huolet esimerkiksi maapallosta, eläimistä ja tasa-arvoisuudesta, ovat nuorilla pinnalla. Nuori rakentaa ja hakee omaa identiteettiään

ideologioiden kautta. Nuoruudessa haasteena on työstää perhe-elämässä ja lapsuudessa syntyneitä käsityksiä, jotka liittyvät arvoihin, moraaliin, elämän päämääriin ja ihanteisiin. Nuorelle tulee antaa ja luoda mahdollisuus arvioida omia kehittyviä arvoja suhteessa ikätovereihin, aikuisiin ja yhteiskuntaan. (Hietala ym., 2010, 42- 46.)

7.3 Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot

Sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja tarvitaan kaikkialla, missä on enemmän kuin yksi ihminen koolla. Kun nuori ja aikuinen kohtaavat, erityisen merkityksellistä on turvallisuuden ja luottamuksen tunteet vuorovaikutuksessa. Näin vuorovaikutuksen syventyvyys mahdollistuu. Niin aikuisen kuin nuoren tulee olla rehellinen, ymmärrettävä ja avoin, mikäli halutaan mahdollistaa vastavuoroisuuteen pääsy. Koulumaailmassa nuoret eivät ole vain keskenään, vaan siellä kohdataan ja tavataan myös aikuisia. Koulukohtaamiset mahdollistavat riittävän itseilmaisun kehittymisen ja hyvien vastavuoroisten taitojen oppimisen. (Hietala ym., 2010, 10.)

8 PROJEKTIN TARKOITUS, TAVOITTEET JA MITTARIT

Valmistumme sairaanhoitajiksi ja erikoistumme mielenterveys- ja päihdetyöhön, joten tahdoimme opinnäytteemme aiheen erikoistumisalaamme liittyen. Nuorten päihteiden käyttö on lisääntynyt viime vuosina ja se on ollut myös sosiaalisessa mediassa paljon esillä, joten aihealueemme kumpusi tästä. Itse päihdevalistuksen aihealueiksi rajasimme alkoholin, tupakan, nuuskan ja huumeet yleisesti, koska nämä ovat yleisimmät käytetyt päihteet nuorten keskuudessa.

Päätavoitteenamme on toiminnallisen päihdevalistuksen järjestäminen ja sen onnistuminen. Toiminnallisen päihdevalistuksen tarkoituksena on antaa nuorille tietoa päihteiden käytöstä, mahdollisesti niiden tuomista ongelmista, haitoista ja riskeistä esimerkiksi mielenterveydellisistä ongelmista sekä terveysriskeistä. Kehitystavoitteena on saada nuori ymmärtämään kuinka päihteiden käyttö voi vaikuttaa omaan elämään ja tulevaisuuteen, saada oikeanlainen moraali nuorille päihteidenkäytön suhteen, mikä auttaa heitä tekemään oikeita valintoja tämänhetkisessä tilanteessa sekä tulevaisuudessa. Kehitystavoitteena on myös jo päihteitä käyttävien nuorten päihteiden käytön vähentäminen sekä käsitysten muuttuminen päihteistä. Omina oppimistavoitteinamme on saada tietoa eri päihteistä ja niiden käytöstä nuorilla sekä nuorten käsityksiä päihteistä. Opimme myös suunnittelemaan nuorille mieleisen ja herättelevän toiminnallisen päihdevalistuksen. Opinnäytetyömme ansiosta projektityötaitomme kehittyvät, koska opinnäytetyömme on projektiluontoinen. Opinnäytetyötä tehdessä myös yhteistyötaitomme kehittyvät. Tavoitteiden saavuttamista mittaamme kohderyhmältä saaduilta palautteilla. Palautteet keräämme kahdessa eri osassa. Ensimmäinen palautteiden teko ja keräys on jokaisen oppilaan henkilökohtainen mielipide teematunneista. Tähän palautteeseen laitamme hymiöitä, jotka voivat kuvata nuoren mieltä teematunneista sekä vapaalle sanalle tilaa. Toisen palautteen tahdomme oppilailta niin, että he vastaavat isolle kartonkipaperille "mitä kerron kaverille?". Tavoitteiden saavuttamisen onnistumiseksi aiomme tehdä toiminnallisesta päihdevalistuksesta ajatuksia herättävän, tämän vuoksi tahdomme siihen myös

toiminnallisuutta, koska uskomme, että se auttaa kohderyhmämme ikäluokkaa hahmottamaan paremmin käsiteltäviä asioita.

9 TULOKSET JA TUOTOKSET

Teemme toiminnalliselle päihdevalistukselle projektisuunnitelman ja esitämme sen muille ryhmäläisille sekä kohderyhmän koulun yhteyshenkilöille. Siitä saamme palautteen, minkä pohjalta voimme kehittää projektisuunnitelmaamme. Päättulos järjestettiin Jokirannan yläkoululla Ylivieskassa.

9.1 Materiaalin keräys toiminnalliseen päihdevalistukseen

Aloimme hankkia materiaalia toiminnalliseen päihdevalistukseemme projektisuunnitelman valmistuttua helmikuun 2013 aikana. Otimme yhteyttä eri päihdealan järjestöihin, joilta pyysimme ilmaista materiaalia toiminnalliseen päihdevalistukseen. YAD, syöpäjärjestöt, hengityслиitto, ehyt ry ja päihdelinkki lahjoittivat materiaaleja meille, joita hyödynsimme toiminnallisessa päihdevalistuksessa. Materiaalit olivat esitteitä, lehtiä, videoita ja julisteita. Yllätyimme materiaalien määrästä, koska saimme materiaalia hyvin paljon ja monipuolisesti. Lisäksi Oulaisten hammashoitola lainasi meille kuvia nuuska- rastille ja ehyt ry:ltä saimme promillelasit lainaan alkoholi- rastille sekä Ylivieskan nuorisotoimi lainasi meille väitteitä päihdeistä- kortit huume- rastille.

10 PROJEKTIN TOTEUTUS

Valmistumme sairaanhoitajiksi ja erikoistumme mielenterveys- ja päihdetyöhön, joten tahdoimme opinnäytteemme aiheen erikoistumisalaamme liittyen. Nuorten päihteiden käyttö on lisääntynyt viime vuosina ja se on ollut myös sosiaalisessa mediassa paljon esillä, joten aihealueemme kumpusi tästä. Päätimme järjestää yläkoulun kahdeksaluokkalaisille toiminnallisen päihdevalistuksen, jonka toivomme muuttavan heidän käsityksiään päihteistä. Tahdoimme toiminnallisuutta päihdevalistukseen, koska kohderyhmämme on siinä iässä, että he oppivat ja ymmärtävät paremmin toiminnan kautta. Lisäksi mielenkiinto aiheeseen pysyy paremmin yllä. Rajasimme kohderyhmäksi kahdeksaluokkalaiset, koska he ovat juuri sopivassa iässä kuulemaan päihteisiin liittyvistä asioista. Lisäksi heidän iässään aktiivinen päihdekokeilu lisääntyy. Itse päihdevalistuksen aihealueiksi rajasimme alkoholin, tupakan, nuuskan ja huumeet yleisesti, koska nämä ovat yleisimmät käytetyt päihteet nuorten keskuudessa.

10.1 Valmistelu

Otimme yhteyttä Ylivieskan Jokirannan yläkoulun rehtoriin 18.12.2012. Hän oli opinnäytetyömme aiheesta kiinnostunut ja kiinnostui ottamaan sen vastaan heidän yläkoulunsa kahdeksaluokkalaisille. Hän ajatteli terveystiedon opettajien olevan kiinnostunut aiheestamme ja sovimme, että pidämme toiminnallisen päihdevalistuksen heidän terveystiedon tunneilla. Sovimme, että olemme yhteyksissä tammikuun alusta, kun heillä opetus alkaa 7.1.2013. Kävimme Ylivieskan Jokirannan yläkoululla 20.03.2013 tekemässä aiesopimuksen ja suunnittelemassa yhteistäkin toiminnallista päihdevalistusta. Sovimme, että pidämme toiminnallisen päihdevalistuksen kahdelle kahdeksaluokkalaisryhmälle heidän terveystiedon oppitunneilla 22.04.2013 ja 24.04.2013 aamupäivästä. 24.04.2013 teemme yhteistyösopimuksen. Toinen ryhmä käy toiminnallisen päihdevalistuksen 22.04.2013 ja toinen ryhmä 24.04.2013. Yhden

oppitunnin kesto on 45 minuuttia. Toteutamme toiminnallisen päihdevalistuksen kahden oppitunnin aikana. Tiedustelemme Ylivieskan Jokirannan yläkoulun toiveita rastien suhteen, esimerkiksi mitä päihteitä he haluavat meidän käsittelevän. Lisäksi olemme yhteydessä Ylivieskan nuorisotoimeen, mikä vetää päihteen porukka - ryhmää Ylivieskan Jokirannan yläkoululla.

10.1.2 Toiminnallinen päihdevalistus

Projektimme sisältää päihteisiin liittyviä toimintoja eri rasteilla. Suunnittelemme neljä rastia tupakkaan, alkoholiin, nuuskaan ja huumeisiin yleisesti liittyen. Jaamme ryhmän kahteen osaan, joista toista ryhmää ohjaa Kreeta ja toista ryhmää Tiina-Maija. Olemme suunnitelleet, että kierrämme rastit pienryhmissä. Myös opettaja on mahdollisesti heidän mukanaan. Rastit toteutuvat luokahuoneessa. Rastien kierron jälkeen keräämme nuorilta palautteet toiminnallisesta päihdevalistuksesta. Jokaiselle rastille keräämme materiaalia eri järjestöiltä ja tahdomme jokaiselle rastille jotain toiminnallista tehtävää, tietopaketteja sekä esitteitä. Aiomme näyttää myös yhden videon tupakka-rastilla.

Päihdevalistus päivän jälkeen oppilaat saavat palautelomakkeet, johon saavat antaa kirjallista palautetta toiminnallisesta päihdevalistuksesta. Oppilaiden ja opettajan antamien palautteiden sekä oman arviointimme perusteella kokoamme lopuksi arvioinnin päihdevalistus päivästä. Arvioinnin pyrimme saamaan kevään 2013 aikana valmiiksi.

11 YLEISTÄ PROJEKTISTAMME

11.1 Projektin panokset

Projektimme vaatii osaamista, työaikaa, ohjausta ja yhteistyötahoja. Yhteistyötahoinamme ovat Ylivieskan Jokirannan yläkoulu, Ylivieskan nuorisotoimi ja eri järjestöt, joilta keräämme materiaalia tapahtumaamme. Yhteyshenkilöinä Ylivieskan Jokirannan yläkoululta toimii rehtori ja terveystiedon opettaja. Projekti vaatii osaamista ja tietoa nuorten mielenterveys- ja päihdealalta, tapahtumassamme erityisesti päihdepuolelta. Projekti vaatii myös ohjausosaamista, koska toiminnallinen päihdevalistus vaatii kohderyhmämme ohjaamista. Projektimme vaatii aikaa niin Ylivieskan Jokirannan yläkoulun henkilökunnalta kuin heidän oppilailtaan, meiltä projektin järjestäjiltä itseltämme ja opinnäytetyön ohjaajiltamme Liisa Kiviniemeltä ja Eija Hautalalta.

11.2 Riskien ja muutosten hallinta

Riskeinä projektissamme olivat se, ettemme saavuta toiminnallisen päihdevalistuksen tavoitteita emmekä myöskään omia oppimistavoitteitamme. Aikataulussa pysyminen tuo jo oman haasteensa toiminnalliseen päihdevalistukseen, koska käytössä on vain tietty aika. Riskinä oli myös se, ettemme saa tarpeeksi kerättyä materiaalia. Suunnittelimme projektin mahdollisimman hyvin ja teimme varalle suunnitelmia, jotta pystyimme takaamaan toiminnallisen päihdevalistuksen onnistumisen. Uskoimme, että tiedonkulku toimii yhteistyötahojemme ja meidän välillä, koska yhteistyötahojamme ei ollut kovin paljon.

11.3 Organisaatio ja johtaminen

Tämän projektin jäseninä toimii Kreeta Helaakoski ja Tiina-Maija Typpö. Toimimme molemmat projektin johtajina. Yhteistyötahoina on Ylivieskan Jokirannan yläkoulu ja Ylivieskan nuorisotoimi. Yhteistyötahoina toimivat myös eri järjestöt, joilta olemme saaneet materiaaleja toiminnalliseen päihdevalistukseen. Ohjausta projektiimme olemme saaneet opettajiltamme Liisa Kiviniemeltä ja Eija Hautalalta.

11.4 Viestintä

Olemme markkinoineet projektiamme Ylivieskan Jokirannan yläkoululle, koska heillä on sopiva kohderyhmä toiminnalliseen päihdevalistukseen. Projektin sisäinen viestintä tapahtuu meidän kauttamme Ylivieskan Jokirannan yläkoululle ja yläkoulun kautta oppilaille. Projektin mahdollisesta ulkoisesta viestinnästä vastaa Ylivieskan Jokirannan yläkoulu. Koemme, että sisäinen tiedotus on riittävä, koska tapahtumamme on suunniteltu nimenomaan heidän koululleen eikä ulkopuolisille.

12 TOIMINNALLISEN PÄIHDEVALISTUKSEN TOTEUTUMINEN

Toteutimme toiminnallisen päihdevalistuksen Jokirannan yläkoululla Ylivieskassa 22.04.2013 ja 24.04.2013. Molempina päivinä oli kaksi 45 minuutin tuntia. Toiminnallisen päihdevalistuksen tunnit pidimme kahdelle kahdeksasluokkalaisryhmälle. Tunneilla oli mukana heidän terveystiedon opettaja.

Toiminnallisessa päihdevalistuksessa oli neljä rastia: alkoholi, nuuska, tupakka ja huumeet. Luokka jaettiin kahteen ryhmään, joista toisen ohjasi Kreeta ja toisen Tiina-Maija. Ensimmäisen tunnin aikana kävimme kolme rastia, jotka olivat huumeet, nuuska ja alkoholi. Jälkimmäisen tunnin aikana kävimme koko luokan kanssa yhdessä tupakkarastin. Lopuksi oppilaat saivat kirjoittaa isolle kartongille mitä he kertoisivat kaverille toiminnallisen päihdevalistuksen tunneista. Tämän jälkeen jaoimme oppilaille palautelaput, joihin he saivat antaa palautetta näistä tunneista.

12.1 Huume- rasti

Huume- rasti aloitettiin väitösjanalla. Olimme laittaneet seinälle kolme lappua, joissa lukivat täysin samaa mieltä, siltä väliltä ja täysin eri mieltä. Luimme väittämiä huumeisiin liittyen ja oppilaat saivat asettua sille kohdalle lappua, mitä mieltä he olivat väittämästä. Väittämiä oli yhteensä viisi ja ne koskivat huumeita. Samalla kävimme keskustelua heidän mielipiteistään. Yleensä oppilaat olivat samaa mieltä kuin kaverinsakin, ja keskustelua tässä toiminnallisessa tehtävässä syntyi aika vähän.

Väitösjanan jälkeen tutustuimme huumerastin materiaaleihin, jotka olivat esitteitä eri huumeista. Samalla kerroimme yleistä tietoa huumeista ja niiden käytön riskeistä.

Välillä kyselimme oppilaiden mielipiteitä ja näkemyksiään huumeisiin liittyen. Keskustelussa kävi ilmi, että huumeet olivat aika tuntematon asia näille nuorille.

12.2 Nuuska- rasti

Nuuska- rasti aloitettiin katsomalla kuvia, joissa näkyi nuuskan käytön seurauksena tapahtuvia muutoksia suussa ja hampaissa. Kuvissa näkyi muun muassa ien muutoksia ja keltaiset hampaat. Nämä kuvat saimme Oulaisten terveyskeskuksen hammashoitolasta. Kuvat olivat oppilaiden mielestä hyvin ällöttäviä, herätteleviä ja mieleenpainuvia. Monet olivat ihmeissään siitä, miten näkyviä ja suuria muutoksia nuuskan käyttö voi suuhun aiheuttaa. Kuvien katselun jälkeen kerroimme yleistä tietoa nuuskasta ja nuuskan käytön riskeistä, sekä kyselimme oppilailta heidän ajatuksiaan nuuskaan liittyen. Keskustelussa tuli ilmi, että nuuskan käyttö on lisääntynyt kyseisessä ikäryhmässä.

12.3 Alkoholi- rasti

Alkoholi- rasti aloitettiin katsomalla Alkoholin matematiikkaa -julistetta ja keskustelemalla sen pohjalta millaisia seurauksia alkoholin käytöllä voi olla. Julisteessa oli piirrettynä muun muassa sydän + pullo= rikkinäinen sydän. Tähän yksi oppilaista sanoi, että rikkinäinen sydän voisi merkitä eroa. Julisteessa oli myös aurinkoinen hymiö + pullo= surullinen hymiö. Keskustellessa tuli ilmi, että niin lyhyellä kuin pitkällä alkoholin käytöllä voi olla ikäviä vaikutuksia. Esimerkiksi pitkällä alkoholin käytöllä mielenterveysongelmat voivat lisääntyä. Ilmi tuli myös jo yhden käyttökerran haittoja, kuten alkuillan mukavuus muuttuu usein loppuillasta huonoon oloon ja itkuisuuteen sekä seuraavana päivänä kärsitään krapulan oireista. Kerroimme yleistä tietoa alkoholista ja sen käytön riskeistä. Samalla oppilaat saivat katsella esitteitä alkoholista.

Lopuksi teimme kävelyharjoituksen promillelasit päässä. Tämän harjoituksen sai tehdä ne, jotka itse halusivat. Meillä oli käytössä promillelasit, joilla halusimme havainnollistaa sitä, kuinka vaikeaa on kontrolloida itseään alkoholin vaikutuksen alaisena ja kuinka vaarallista se on esimerkiksi liikenteessä. Harjoituksen tarkoituksena oli kävellä lasit päässä 1,5 metrin viivaa pitkin niin suoraa kuin pystyi. Ennen harjoituksen aloittamista kerroimme oppilaille tarkan ohjeistuksen promillelasien käytöstä. Kerroimme myös, että emme suosittele harjoitusta tehtäväksi, jos on herkästi taipumusta päänsärkyyn, pahoinvointiin tai migreeniin. Kovin moni ei kuitenkaan halunnut kokeilla laseja, sillä noin 1-3 oppilasta jokaisesta ryhmästä halusi tehdä harjoituksen.

12.4 Tupakka -rasti

Jälkimmäisen tunnin aikana toteutimme yhdessä tupakkarastin, johon osallistui koko luokka yhdessä. Tällaiseen järjestelyyn päädyimme sen vuoksi, että käytössämme oli vain yksi luokka ja tupakka- rastilla kuului näytettäväksi video. Muutoin video olisi häirinnyt toisella rastilla olijoita, jos se olisi näytetty ryhmille eri aikaan.

Tupakka- rastin aloitimme pillihengitys- harjoituksella, mikä havainnollistaa keuhkohtaumatautipotilaan hapen saantia. Harjoituksessa pilli laitetaan tiiviisti huulten ympärille, otetaan nenästä kiinni ja hengitetään ainoastaan pillin avulla. Tällöin hengitysilman määrä on hyvin vähäistä, mikä tuntuu ahdistavalta. Monet oppilaat sanoivat, että pillin avulla on vaikea hengittää. Jotkut oppilaat eivät huomanneet eroa, mutta sitten kun käskettiin ensin tehdä kyykkyyn alas -harjoituksia ja hengittää tämän jälkeen pillin avulla, he huomasivat eron selvemmin.

Harjoituksen jälkeen kerroimme yleistä tietoa tupakasta ja sen käytön riskeistä. Oppilaat saivat katsella tupakkaan liittyviä materiaaleja, jotka olivat esitteitä ja lehtiä. Oppilaat

saivat halutessaan ottaa itselleen materiaaleja. Monet oppilaat halusivat itselleen Käry-lehden, jossa julkkikset kertovat omasta tupakoinnin lopettamisestaan tai raittiudestaan.

Lopuksi näytimme oppilaille Tupakkamafia- videon, jossa nuoret kertovat kokemuksiaan ja näkemyksiään tupakasta, tupakan polttajista, tupakointiin liittyvistä asioista, muun muassa varastelusta ja väkivallasta. Videon tarkoituksena oli laittaa oppilaat miettimään, mitä kaikkea muutakin tupakointi voi aiheuttaa kuin terveysriskejä. Muutama oppilas oli sitä mieltä, että video oli yliliiioiteltua, ja toivat mielipiteensä esille kirjoittaen sen Mitä kerron kaverille- kartonkiin.

13 TOIMINNALLISEN PÄIHDEVALISTUKSEN ARVIOINTI

Toiminnallisen päihdevalistustuntien lopussa pidimme nuorten kanssa noin 15 minuutin palautteiden annon. Käytimme palautelepuissa hymiöitä, joista nuoret saivat valita omaa mieltä kuvaavansa. Hymiöt kuvasivat tyytyväistä, mietteliästä, tylsistynyttä ja tyytymätöntä. Lisäksi jätimme tilaa myös vapaalle sanalle, jota myös toivoimme, että nuoret kirjoittaisivat meille. Arvioimme toiminnallisen päihdevalistuksen mielenkiintoa, uutta tietoa ja sitä, millainen mieli nuorille jäi tunneista. Toivoimme, että suurin osa palautteista olisi tyytyväisiä tai mietteliäitä. Toivoimme, että nuorten positiiviset ja harmittomat ajatukset päihhteitä kohti muuttuivat toiminnallisen päihdevalistuksen myötä. Lisäksi kokosimme nuorten ajatuksia kartongille, mihin he saivat kirjoittaa tai piirtää mitä he kertoisivat kaverille. Tämän kartongin jätimme koululle, että opettaja voi halutessaan palata asiaan nuorten kanssa. Myös terveystiedon opettajalta saimme palautetta, joilla pystyimme arvioimaan toimintaamme.

13.1 Palautteet

Palautteet keräsimme nuorilta tuntien lopuksi. Yhteensä palautteita saimme 31 kappaletta, eli kaikki nuoret antoivat palautetta. Hymiöistä "tyytyväisen" oli vastannut yhdeksän, "mietteliään" 13 ja "tylsistyneen" seitsemän. Yksi oli vastannut "mietteliään ja tylsistyneen" ja yksi oli vastannut "tylsistyneen ja tyytymättömän" samaan aikaan. Nuorista 18 oli kirjoittanut myös palautetta meille palauteleppuihin. Alla kolme kirjoitettua palautetta:

"Tää jäi hyvällä lailla mietityttämään ja kyllä tällaset tunnit mua saa aina käännettyä enempi päihhteitä vastaan. Ette ollut turhaan täällä :-)"

"Tiesin jo melkeen kaiken mitä puhuttiin."

"Tuli kerrattua paljon tärkeää asiaa."

Kartongille kokosimme nuorilta saadut mielipiteet siitä, mitä he kertoisivat kaverille näistä tunteista. Tämä piti sisällään myös sen, mikä heille jäi päällimmäisenä mieleen tunteilta. Alla kolme kirjoitusta, mitkä nuorille jäi tunteista mieleen:

"Lasit päässä kävely, pilleillä hengittäminen, kuvat nuuskan käytöstä, päihteiden haittavaikutukset."

"Keskusteltiin päihteistä, hengitettiin pillillä, luettiin Käry-lehtiä."

"Mieleen jäi video, huumekortit, lasit."

14 ARVIOINTI

Opinnäytetyö valmistui suunnitellun aikataulun mukaisesti eli kevään 2013 aikana. Aloitimme opinnäytetyön teon syksyllä 2012. Alkuvaihe oli sekavaa ja aikataulussa pysyminen haasteellista. Projektisuunnitelmaa aloimme tehdä ennen joulua 2012 ja helmikuussa 2013 saimme sen valmiiksi. Myöhemmin joulun 2012 jälkeen opinnäytetyö alkoi sujua jouhevammin, kun saimme järjestettyä konkreettisesti asioita projektiin liittyen. Projekti tuli todellisemmaksi Ylivieskan Jokirannan yläkoululla käynnin jälkeen. Tämän jälkeen aloimme aktiivisesti hankkia materiaalia toiminnalliseen päihdevalistukseen ja suunnittelemaan sitä tarkemmin.

Toiminnallisen päihdevalistuksen tunnit sujuivat kaiken kaikkiaan hyvin. Aikataulussa pysyttiin ja keskusteluakin heräsi mukavasti. Koimme terveystiedonopettajan läsnäolon tärkeäksi toiminnallisessa päihdevalistuksessa, koska hän tuntee oppilaat. Näin ollen oppilaat olivat rennompia ja rohkeampia. Toiminnallinen päihdevalistus kaikkiaan pysyi kuitenkin meidän hallinnassa.

Kohderyhmän ohjaaminen oli haasteellista, sillä ryhmä täytyi pitää kasassa ja jokaisen mielipide tuli huomioida. Mielestämme selvisimme tästä hyvin. Koimme toiminnalliset tehtävät oppilaiden mielenkiintoa ylläpitäväksi. Yllätyimme positiivisesti palautteista, sillä suurin osa oppilaista oli ympeyröinyt ”tyytyväinen” tai ”mietteliäs” -hymiön, kuten toivoimmekin. Lisäksi yllätyimme positiivisesti kirjallisen palautteen määrästä.

Koemme, että saimme projektin tavoitteet ja omat tavoitteemme täytettyä. Olemme tyytyväisiä etenkin siihen, että saimme tietää nuorten käsityksiä päihteistä ja kuinka toiminnallinen päihdevalistus vaikutti niihin. Kaiken kaikkiaan olemme tyytyväisiä toiminnalliseen päihdevalistukseemme ja projektiin yleisesti.

POHDINTA

Opinnäytetyön aihetta miettiessämme meille tuli ajatus, että haluamme tehdä jonkun hyödyllisen toiminnallisen opinnäytetyön. Halusimme myös, että se olisi erikoistumisalaamme liittyvä aihe. Sitten kumpusi ajatus toiminnallisesta päihdevalistuksesta. Nimenomaan toiminnallisesta, koska ajattelempa, että toiminnan kautta asiat jäävät parhaiten nuorten mieleen.

Mielestämme päihdevalistuksia ei ole koskaan liikaa. Nykyaikana päihteet ovat niin yleisiä nuorten keskuudessa, joten heille on tärkeää antaa tietoa päihteiden vaarallisuudesta. Päihdevalistukset voivat myös kaventaa terveyseroja nuorten keskuudessa. On myös tärkeää informoida nuorille siitä, mitä kaikkea muutakin päihteet voivat aiheuttaa terveyshaittojen lisäksi, kuten väkivalta, pimeä kauppa, ja varastelu. Tupakka- mafia video oli mielestämme oikein sopiva tilaisuuden loppuun. Toivoimme, että videon avulla nuoret jäisivät pohtimaan näitä muitakin vaaratekijöitä, joita päihteet voivat terveysvaarojen lisäksi aiheuttaa.

Tämän opinnäytetyön tekeminen kahdestaan oli hyvä ratkaisu. Me saimme molemmat antaa oman luovuutemme ja osaamisemme opinnäytetyöhön. Parityöskentely oli helppoa, kun molemmat antoivat tilaa toisen ideoille ja ajatuksille. Opinnäytetyön tekeminen oli haastavaa, mutta kaikesta selvisimme hyvällä yhteistyöllä ohjaajien ja yhteistyötahojen kanssa. Kiitollisia olemme oppilaiden positiivisten palautteiden määrästä. Erityisen hyvän mielen toi erään oppilaan kirjoittamamassa palautteessa oleva lause: ”Ette ollut turhaan täällä”.

LÄHTEET

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia, lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Helsinki. WSOY

Hietala, T. 2010. Nuori ja mieli - koulu mielenterveyden tukena. Helsinki Tammi.

Seppä, K., Alho, H., Kiianmaa, K. 2010. Alkoholiriippuvuus. Hämeenlinna. Duodecim

Irti huumeista ry. Riippuvuussairauden ominaispiirteitä.

http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/riippuvuus/riippuvuussairauden_ominaispiirteita

Hakupäivä 16.12.2012

Irti huumeista ry. Tietoa ja tukea.

http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea

Hakupäivä 16.12.2012

Juniorinetti. Murrosikä.

<http://terveysnetti.turkuamk.fi/juniorinetti/murrosika/index.htm>

Hakupäivä 21.01.2013

MLL. Eroon tupakasta.

http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/tupakka/eroon_tupakasta/

Hakupäivä 16.12.2012

MLL. Fyysinen kehitys.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/fyysinen_kehitys/

Hakupäivä 21.01.2013

MLL. Terveysvaikutukset.

<http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/tupakka/terveysvaikutukset/>

Hakupäivä 16.12.2012

MLL. Tupakka.

<http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/tupakka/>

Hakupäivä 16.12.2012

Pylkkänen, S., Viitanen, R., Vuohelainen, E. 2009. Mitä on nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö?

http://www.preventiimi.fi/sites/preventiimi.juhaniemidesign.com/files/resurssipankki/Nept_fin%202%20painos%20taitettu.pdf

Hakupäivä 7.3.2013

Savon nuorisotiedotushanke po1nt. Tietoporsas/ vanhemmille/päihteet.

<http://www.po1nt.fi/tietoporsas/vanhemmille/paihteet.html>

Hakupäivä 16.12.2012

Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Ehkäisevä päihdetyö.

http://www.stm.fi/hyvinvointi/paihdehaitat/ehkaiseva_paihdetyo

Hakupäivä 09.09.2012

Sosiaali- ja terveysministeriö 2011. Nuorten terveystapatutkimus. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteidenkäyttö 1977-2011.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=3320152&name=DLFE-16067.pdf

Hakupäivä 07.09.2012

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Nuorten tupakoinnin väheneminen pysähtynyt, nuuskan ja alkoholin käyttö nousussa.

<http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1478171>

Hakupäivä 21.01.2013

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Terveyserojen kaventaminen.

<http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/terveyserot>

Hakupäivä 23.07.2013

Suomen ASH. Alkoholi Suomessa.

<http://www.suomenash.fi/fi/alkoholi/alkoholi+suomessa/>

Hakupäivä 16.12.2012

Suomen ASH 2011. Nuorten alkoholin käytössä vähenemistä.

<http://www.suomenash.fi/fi/alkoholi/alkoholi+suomessa/nuorten+alkoholin+kaytto+2011/>

Hakupäivä 07.09.2012

Syöpäjärjestöt. Nuuska ei ole terveystuote.

<http://www.cancer.fi/syovanehkaisytupakka/nuuskahaitat/>

Hakupäivä 09.09.2012

Terve.fi. Tupakointi, nuoret ja riippuvuus. <http://www.terve.fi/tupakointi/tupakointi-nuoret-ja-riippuvuus>

Hakupäivä 16.12.2012

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2012. Ehkäisevä päihdetyö.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/ehkaiseva-paihdetyo

Hakupäivä 09.09.2012

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2013. Ehkäisevän päihdetyön eettiset periaatteet.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/ehkaisevan-paihde-tyon-eettiset-periaatteet

Hakupäivä 21.01.2013

TherapiaFennica. Nuorten päihteiden käyttö. Nuorten päihdekäytön taustat ja käytetyt aineet.

http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Nuorten_p%C3%A4ihteidenk%C3%A4yt%C3%B6

Hakupäivä 07.09.2012

THL, 2013. Ehkäisevän päihdetyön laatu. http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/ehkaisevan-paihde-tyon-laatu

Hakupäivä 7.3.2013

THL, 2013. Laatutähti, tasapainoisen onnistumisen malli.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/laatutahti-tasapainoisen-onnistumisen-malli

Hakupäivä 7.3.2013

Tukiverkko 2012. Nuuskan käyttö.

<http://www.tukiverkko.fi/hyvinvointi/paihteet/nuuskan-kaytto/>

Hakupäivä 09.09.2013

Väestöliitto 2013. Murrosikä.

http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/murrosika/

Hakupäivä 21.01.2013

LIITTEET

Liite1 Toiminnallisen päihdevalistuksen aikataulu

Liite2 Palautelomake

Liite3 Toiminnallisen päihdevalistuksen runko

TOIMINNALLISEN PÄIHDEVALISTUKSEN AIKATAULU

8.30 – 9.15	Esittely itsestämme ja toiminnallisesta päihdevalistuksesta Rastit alkoholi, huumeet ja nuuska
9.15-9.30	Välitunti
9.30-10.00	Tupakka –rasti
10.00-10.15	Palautteiden antaminen



TYTYVÄINEN



MIETTELIÄS



TYLSISTYNYT



TYTYMÄTÖN

TOIMINNALLISEN PÄIHDEVALISTUS- PÄIVÄN RUNKO

1. ALKOHOLI (kesto 20 min)

- **Juliste (alkoholin matematiikka)**
Mitä ajatuksia juliste herättää?
- **Teoriaa omin sanoin tietolapuista, esim. riskit ja tapaturma alttius**
- **Promillelasit, tarkka ohjeistus! Tämän harjoituksen avulla huomaatte kuinka vaikeaa on kontrolloida itseään alkoholin vaikutuksen alaisena.**
Tarkka aloitus ja lopetus merkki sekä viiva maalarinteipillä.
- **Materiaalien katselu, oppilaat voivat halutessaan ottaa materiaalia itselleen.**

2. HUUMEET (20 min)

- **väitösjana korteilla, ohjeistus! 3 a4 paperia, joissa lukee täysin samaa mieltä, täysin eri mieltä ja siltä väliltä. Oppilaat asettuvat haluamalleen kohdalleen kortin(3-5) väittämän mukaan.**
Keskustelua!
- **materiaaleihin tutustuminen, omin sanoin kertominen tietolapuista sekä viittaus väitösjana korttipeliin.**

3. NUUSKA

- Kerrotaan ja keskustellaan kuvista, materiaaleihin tutustuminen

VÄLITUNTI!!!

4. TUPAKKA (20-25 MIN)

- Pilliin puhaltaminen, jaetaan pillit ja oppilaat saavat hengitellä pillin avulla. Kysytään, miltä se tuntuu? Kerrotaan, että harjoitus havainnollistaa keuhkohtaumatautia, mikä voi aiheutua tupakan poltosta.
- Kerrotaan yleistä tietoa tupakasta omin sanoin tietolappujen avulla.
- Materiaaleihin tutustuminen, oppilaat saavat halutessaan ottaa materiaalia mukaan.
- Video Tupakkamafia (kesto 10 min)

5. PALAUTE

- Oppilaat saavat kirjoittaa isolle kartongille vastauksen kysymykseen: Mitä kerron kaverille? (näiden tuntien perusteella)
- Annetaan palautelaput. Laput palautetaan palautelaatikkoon!